

令和5年 6月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	飲むヨーグルト	★精進料理★ わかめ御飯、豆腐のすまし汁、大根と厚揚げのみそ炒め、 キャベツの昆布和え、パイン	米、砂糖、油、○粉糖	○牛乳、生揚げ、木綿豆腐、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、○りんご(缶詰)、キャベツ、だいこん、 にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、えのきたけ、 ごま(ゆで)、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	牛乳 アップルパイ
2 金	豆乳 にんじんスティック	御飯・梅干し、さつまいものみそ汁、 さばの立田揚げ、 ほうれん草とえのき茸の海苔和え、冷凍みかん	米、さつまいも、 油、片栗粉	さば、米みそ、○カルピス、 ◎豆乳	ほうれん草(冷凍)、みかん、○バナナ、◎もも缶、 ○みかん缶、○パイナップル、えのきたけ、ねぎ、 うめ干し、のり佃煮、しょうが、◎にんじん	麦茶 カルピスポンチ
3 土	野菜ジュース	菜飯スパゲティ、コンソメスープ、ウインナー、 パリパリサラダ、オレンジ	スパゲティ、 春巻きの皮、 オリーブ油	○牛乳、ウインナー、 かにかまぼこ、バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン	牛乳 メロンパン
5 月	豆乳	カレーライス、牛乳、イタリアンサラダ、 グレープフルーツ	米、あらだきポテト、 セパレートドレッシング、 ○ぎょうざの皮、○油、油	○牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、○たらこ、 チーズ、○バター、○粉チーズ、 ◎豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、 黄ピーマン、ミントマト、にんじん、 グリーンアスパラガス、福神漬、 ○刻みのり	牛乳 ぎょうざの皮せんべい ※
6 火	飲むヨーグルト 大根スティック	野菜ラーメン、豚肉のもち米蒸し、 大根と水菜のサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○米、 もち米、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、おから、○鶏ささ身、○鶏糸卵、 しらす干し、白いりごま、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、 コーン缶、キャベツ、にら、みずかけな・とうな、 ねぎ、○福神漬、干しいたけ、○刻みのり、 しょうが、◎だいこん	麦茶 鶏飯
7 水	豆乳	御飯、けんちん汁、もろみちきん、 きゅうりとわかめの酢の物、すいか	米、○除去パン、さといも、 ○三温糖、砂糖、○油、 ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 ○きな粉、かにかまぼこ、 金山寺みそ、油揚げ、◎豆乳	すいか、きゅうり、だいこん、ごぼう、 ねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳 揚げパン
8 木	飲むヨーグルト	マープル食パン、ベーコンとほうれん草のスープ、 鮭のバジル焼き、コールスローサラダ、 パイン	マープル食パン、 ○じやがいも、○油、 サウザンドレッシング、 ○小麦粉、オリーブ油	さけ、○おから、ベーコン、○卵、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、キャベツ、 ほうれん草(冷凍)、たまねぎ、 にんじん、コーン缶、○たまねぎ、 ◎にんじん	麦茶 ゼリーフライ (埼玉県産の郷土料理)
9 金	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけごはん、麩のみそ汁、冷しゃぶ、 スイートポテトサラダ、冷凍みかん	米、さつまいも、 マヨネーズ、焼ふ、 ○アラザン	○牛乳、豚肉(ロース)、 ○ホイップクリーム、◎豆乳	みかん、もやし、ほくさい、コーン缶、 きゅうり、にんじん、カットわかめ、 ◎きゅうり	牛乳 時の記念日おやつ
10 土	やさいとりんご ジュース	きつねうどん、牛乳、シュウマイ、 ちくわときゅうりの和え物、オレンジ	ゆでうどん、 和風ドレッシング、砂糖	牛乳、油揚げ、ちくわ	オレンジ、にんじん、ほくさい、 きゅうり、ねぎ	麦茶 原宿ドッグ
12 月	豆乳	御飯、ワンタンスープ、チンジャオロース、 春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○小麦粉、はるさめ、 ○粉糖、○三温糖、 片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース)、○卵、 ○無塩バター、ダイスハム、◎豆乳	グレープフルーツ、たけのこ(ゆで)、 たまねぎ、きゅうり、ピーマン、葉ねぎ、 にんじん、○レモン果汁、○レモン	牛乳 レモンケーキ
13 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	ナポリタン、オニオンスープ、 大根と帆立のマリネ風、バナナ	スパゲティ、○米、 セパレートドレッシング、 食パン、○パン粉、油	○牛乳、帆立、ウインナー、 ○とろけるチーズ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、 マッシュルーム、きゅうり、ピーマン、 ◎にんじん、◎たまねぎ、◎トマト、 にんにく、◎にんじん	牛乳 カレードリア (非常食のカレー使用)
14 水	豆乳	御飯、ごぼうのみそ汁、肉じゃが、 納豆和え、すいか	米、じゃがいも、○焼ふ、 こんにやく、○オリーブ油、 砂糖、油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、 挽きわり納豆、◎豆乳	すいか、ほうれん草(冷凍)、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、万能ねぎ、 はつかだいこん、いんげん	豆乳 おふの-snack
15 木	飲むヨーグルト	御飯、豚汁、アジ南蛮、 ブロッコリーのごま和え、パイン	米、さといも(冷凍)、 こんにやく、三温糖、油、 小麦粉、○粉糖	○牛乳、あじ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、 油揚げ、すりごま、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、○りんご(缶詰)、だいこん、 にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、黄ピーマン	牛乳 アップルパイ
16 金	豆乳 大根スティック	★誕生会メニュー★ てりやきチキンバーガー、コーンクリームスープ フライドポテト、コールスローサラダ、メロン	フライドポテト、バーガーパン、油、 サウザンドレッシング、マヨネーズ、 三温糖、アラザン、○グラニュー糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、 ○ホイップクリーム、○生クリーム、 ○クリームチーズ、 ○コンデンスミルク、◎豆乳	メロン、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、 ◎もも缶(黄桃)、サニーレタス、◎だいこん	麦茶 誕生会デザート
17 土	野菜ジュース	焼きそば、牛乳、はんぺんのバターソテー もやしのサラダ、オレンジ	焼きそばめん、○米、油	牛乳、豚肉(ばら)、バター	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、ひじき、ピーマン、 ○塩こんぶ、○焼きのり	麦茶 昆布おにぎり
19 月	豆乳	カレーライス、牛乳、イタリアンサラダ、 グレープフルーツ	米、あらだきポテト、 セパレートドレッシング、 油	牛乳、豚肉(ばら)、チーズ、 ○カルピス、◎豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、○バナナ、◎もも缶、 ○みかん缶、○パイナップル、黄ピーマン、ミントマト、 にんじん、グリーンアスパラガス、福神漬	麦茶 カルピスポンチ
20 火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	野菜ラーメン、豚肉のもち米蒸し、 大根と水菜のサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○米、 もち米、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、おから、○鶏ささ身、 ○鶏糸卵、しらす干し、白いりごま、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、 コーン缶、キャベツ、にら、みずかけな・とうな、 ねぎ、○福神漬、干しいたけ、○刻みのり、 しょうが、◎きゅうり	麦茶 鶏飯
21 水	豆乳	御飯、けんちん汁、もろみちきん、 きゅうりとわかめの酢の物、すいか	米、○除去パン、 さといも、○三温糖、 砂糖、○油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 ○きな粉、かにかまぼこ、 金山寺みそ、油揚げ、◎豆乳	すいか、きゅうり、だいこん、ごぼう、 ねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳 揚げパン
22 木	飲むヨーグルト	鶏マヨピザ、かぶのスープ、 キャベツの香り漬け、パイン	○米、ピザクラスト、 マヨネーズ、三温糖、 砂糖	鶏もも肉、とろけるチーズ、 ベーコン、白いりごま、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	かぶ、パイナップル、キャベツ、 ○そらめ、きゅうり、かぶ・葉、 たまねぎ、にんじん、レモン果汁、 しょうが	麦茶 ゆかりおにぎり ゆでそら豆
23 金	豆乳 にんじんスティック	ふりかけごはん、麩のみそ汁、冷しゃぶ、 スイートポテトサラダ、冷凍みかん	米、さつまいも、 ○ぎょうざの皮、 マヨネーズ、ふ、○バター	○牛乳、豚肉(ロース)、○たらこ、 ◎豆乳	みかん、もやし、ほくさい、コーン缶、 きゅうり、にんじん、カットわかめ、 ○刻みのり、◎にんじん	牛乳 たらこバターせんべい
24 土	やさいとりんご ジュース	牛丼、すまし汁、もやしのごま酢あえ、 オレンジ	米、しらたき、焼ふ、 三温糖、砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、白いりごま	オレンジ、たまねぎ、もやし、ねぎ、 にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	牛乳 ツイストドーナツ
26 月	豆乳	御飯、ワンタンスープ、チンジャオロース 春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○小麦粉、はるさめ、 ○粉糖、○三温糖、片栗粉、 油、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース)、○卵、 ○無塩バター、ダイスハム、◎豆乳	グレープフルーツ、たけのこ(ゆで)、 たまねぎ、きゅうり、ピーマン、葉ねぎ、 にんじん、○レモン果汁、○レモン	牛乳 レモンケーキ
27 火	飲むヨーグルト 大根スティック	ナポリタン、オニオンスープ、 大根と帆立のマリネ風、バナナ	スパゲティ、○食パン、 セパレートドレッシング、 食パン、○マヨネーズ、油	○牛乳、帆立、ウインナー、 ○スライスチーズ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、 マッシュルーム、きゅうり、ピーマン、 ○刻みのり、にんにく、◎だいこん	牛乳 のりチーズサンド
28 水	豆乳	御飯、ごぼうのみそ汁、肉じゃが、 納豆和え、すいか	米、じゃがいも、○焼ふ、 こんにやく、 ○オリーブ油、砂糖、油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、 挽きわり納豆、米みそ、◎豆乳	すいか、ほうれん草(冷凍)、 たまねぎ、にんじん、ごぼう、 万能ねぎ、はつかだいこん、いんげん	豆乳 おふの-snack
29 木	飲むヨーグルト	マープル食パン、ベーコンとほうれん草のスープ、 鮭のバジル焼き、コールスローサラダ、パイン	丸パン、じゃがいも、 ○小麦粉、サウザンドレッシング、 パン粉、小麦粉、油、○粉糖、 ○片栗粉、オリーブ油	○牛乳、さけ、豚ひき肉、ベーコン、 ○無塩バター、卵、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、たまねぎ、 ほうれん草(冷凍)、にんじん、 コーン缶、○ブルーベリージャム	牛乳 ハッロングロツトル (スウェーデンの料理)
30 金	豆乳 きゅうりスティック	ひじきご飯、さつま芋のみそ汁、 さばの立田揚げ、 ほうれん草とえのき茸の海苔和え、冷凍みかん	米、○ホットケーキミックス、 さつま芋、油、 ○無塩バター、 片栗粉、砂糖、○砂糖	○牛乳、鯖、○生クリーム、 ◎ヨーグルト、油揚げ、○卵、 ◎豆乳	ほうれん草、みかん、えのき茸、葱、 にんじん、ひじき、のり佃煮、 しょうが、◎きゅうり	牛乳 カップケーキ



☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	567kcal	23.2g	19.8g	200mg	2.9mg	219μg	0.35mg	0.34mg	37mg
3歳未満児	480kcal	20.7g	16.7g	210mg	2.8mg	182μg	0.29mg	0.33mg	30mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 1日: 精進料理
- 9日: 時の記念日
- 16日: 誕生会



・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ※第五の日 3種類のせんべい(たらこバター、カレー、青のり)から好きなものを選んでもらいます。